



# ذہن و جسم

مددوں۔ کیونکہ اس میں بھرپور مدد کر سکا ہے؟  
پچھے پڑ لئے یعنی اگر خشم پڑ جائیں تو اس وات  
اس خشم کو بھرپے کی بھرپن صورت یہ ہے کہ ہمارے  
نجات مامسلک کی جانبے۔ معمولی صفات میں ایک نیا سس  
ٹکٹک ہے کہ آپ کی چند کامیابیاں بھرپا سکا  
ہے آپ کو اس کامیابی احساس کرتے میں مدد کر  
سکا ہے کہ آپ پہلے سے زیادہ محنت مدد میں ہیں۔ یہ  
آپ کو تمہاری صفات کے باہرے میں حرکت کرتے  
ہو رہا تھا پہلے کے ہارے میں بھی زیادہ بھرپر کہا  
ہے۔ یقیناً آپ کو اس سے بھرپر چڑے چڑے خشم

بے نہ سہیں ماریں ہے۔  
ایتِ طعن عکس جسم کے پنچ دھرم کے مطہر  
ہوتے کی وجہ سے حاگر رہنے کے بعد کس جھٹے  
آپ کو یہ گھر شروع کرنے کی تحریر کی دی؟  
میں اپنے جسم میں کی خوشی کر رہا تھا۔ مجھے پہنچ  
کی خود رفت تھی اس سے زیادہ میں اپنے آپ کو  
دے رہا تھا۔ یہ سکن ہے کہ پھولوں کو پھول کئے بغیر  
جسم کے اندر موجود رہا جائے اور میں لے اسی حکم کو  
دریافت کرنے کا سفر شروع کیا۔ اس سے ایک  
آزادی حاصل ہوتی ہے اور یہ جسم کے اندر کم کی  
مجھے زیادہ موجود رہنے کے احساس کے ساتھ آتی

بے۔ اسی صحابی نے مجھے ان قاتم برسوں میں بیکار پر  
عمل کرتے رہنے کی تحریک دی ہے۔  
کیا تم شادی شدہ ہوئے کیم کچھ ہو کر تمہاری  
حکایت سے تمہاری اک اپیل زندگی میں تمہاری مدد ہے؟  
میں شادی شدہ ہوں۔ میرا ایک بڑی بیگنی ہے۔ وہ  
چھ سالاں کا ہے۔ میرے اخیاب اور اگرے میری بہت  
عد کرتے ہیں۔ خدمات اور مظہوری سے صرف  
ایک شخص یا صرف ایک خاندان حاصل ہیں جو بھلک  
پوری ہماری حیثیت ہوتی ہے۔ مجھے جو کچھ سماں  
مالا ہے اس کے لئے میں بھی ٹھکر کر رہا ہوں۔

بھال کی قیت میں بھی اضافہ ہو رہا ہے۔ جسکی اس قی کو کہتا ہو گا کہ جم کے اندر موجود کی ایک ایسا چیز ہے جس کا پرایور استعمال نہیں کیا جائے لیکن کچھ بیس کے پرے جم کے اندر موجود رہنے والی خواہیات کے ساتھ چینا، جنی کر کام کرتے وہ اتنے بھی ہمارے احساس ختم وہی نہیں کو محدود کرتے میں مدد و نفع ہے۔ جم کے اندر موجود کی کوئی غصہ کے خود بردا کرنے کے عمل کو بھی داش کرتے میں مدد و نفع ہوتی ہے ایسے ہی اور سے کام بھی ہیں۔

کیا آپ کلرنسی کا سامان زیادہ کرنا چاہئے؟  
جہاں تک امریکی معاشرہ کے اندر مخفیتی کے  
ساتھ مخفی کرنے کا عمل ہے، میں یہ کہہ سکتا ہوں کہ  
یقیناً ہے کہ قریب سے گزندہ ہوں۔ جہاں تک یہاں  
کا خلل ہے، جب لوگوں کو یہ معلوم ہونا کہ میں یہاں  
پڑھا رہا ہوں تو تھوڑی سر کے لئے اس پر بیکن ٹھیک  
کر پائی۔ لیکن تھوڑی درمیں میں انہیں اپنی کالاں  
میں لے لیتا ہوں لیکن عموماً نے دیکھا ہے کہ  
لوگ یہاں چہے ہیں کہ اپنے ہوں۔ وہ تن لوگ تھے  
وہل ہوتے ہیں۔ یہ سکتا ہے کہ وہاں فیصلوں سے مجھے  
محروم کر دیں۔

اگر کسی کیا ہے؟  
اس میں ہر قراری پڑھنے اور کھڑے ہوئے  
کے خواص ادا کے اخلاقی طاقت و دلگی پر زور  
ڈالتا ہے۔ پوچھ کرے مالیت من و لوگوں کے دلخواہ  
جم کے تعلقات زیادہ دلخواہ میں ان کی مد کیلے یا کام  
میں ہمارے استعمال کے جاتے ہیں۔ اس میں پور  
زیادہ حوصلہ میں نہ نہیں۔ یہ جام جوں لگتی ہیں  
کہ ایسی کمی خس کے لئے، جو خود کے سامنے نہیں  
کرہا، یا کہ اگر کوئی طریقہ نہ پائی ہیں۔  
میں ایسے دام کے بارے میں، جو مریض کے جم  
میں پھٹک رہے ہیں چونکہ، جانے کا خلاف

جب ۲ سال کے  
س رثی ہوتے تھے  
جیکی پڑی کو بھی صدر  
لٹکنے والے تھے۔  
بچہ میں بھولتے  
بچپن کی کوشش میں  
سے پہلا ساری زندگی  
کیں تھے۔ کم از کم میں یہ دنیا کی جنم اور وہ  
کھرید کر لئے کام کر اتر جھے ہے۔ یہ تکلیف یا کتنے  
والے کو زیادہ موجود نہ تھی ہے اور اس کے جو بھی  
25 سال کا ہو جاتے

محصول ہاتھ کے میں ان میں گیرالا لاتی ہے۔  
بھری کوشش میں صرف یا گاپ تو چہ مرکوز کرنا  
شامل نہیں ہے مگر ہاں آئندہ کارکار کے طور پر ہوں  
کے اقدام، محنت کی دکھ بھال کی قابلیتی ہو جی کہاں  
کی جگہوں پر دادا کم کرنے کی کوشش میں سرگرم  
ہیں۔ اس مقصدی وجہ ہے کہ دن بھر جسم بہتر  
طریقے سے کام کر سکے۔ میں سماں کا  
ضدروجیں کے ساتھ درجنی گردانے والے لوگوں  
کے لئے یہ فناں طور سے ایک اہم حق ہے۔ اس لئے  
اکثر ہم لوگوں کو اپنے جسموں پر قابو پانے اور درجنی  
میں قوت بیٹھنے کا حوصلہ تھا۔ یہی کہم جنگل میں

تائبے اس کا مطلب  
ہے کہ تھاں کی طلبی ہے۔  
آپ کے کام سے کار پر بیٹھوں کو کیسے قاکہ  
دھانے ہے؟ کما کا کار بڑی کا انتہا کرنے والے  
مزدوروں کی اونچیزی بڑھانے کی لیکے ہے؟  
اس کے لئے بچا کا وہ ضروری نہیں ہے۔ مم  
لگ جو کام کرتے ہیں وہ تو اس جسم اگلی بند  
عی ہم لوگ ہر روز بڑاروں پختہ کا وزن اٹھاتے  
ہیں۔ اصل وجہ یہ ہے کہ ہم لوگ جو کام کرتے ہیں  
اُس سے جنم اور موت کا حلقوں کو دھانجا دیا جاتا ہے۔  
اُس سے نہ صرف ہاتھ کی انتہا کرنے والے  
مزدوروں کی تعلاطل بڑھ رہی ہے بلکہ حست کی ریکے

**میہیو** سے فر  
تھے جب میں ایک کار خات  
انہیں کلی بچ چٹ آئی تھی۔  
پہنچا قاتلہ میں کی پیچے  
زندگی نہیں۔ یہاں انقدر  
کہ ”جسے اپنے مطابق جسم  
کی سال لگ گئے۔ جب شر  
حکمیت رہنے کے لائق ہوا  
کی ملکی میراث و خانہ کی تھی  
کے بعد میں اپنے کار خات

بیکن اور اپنی دوستی  
می توڑائیں واقع و معاو  
ٹالائے کی تربیت دینے  
لشی کے سلسلے پر  
کوں کا لالا کے بھیر لے جو  
پہلوں کو حکم رکھ لیں یا  
بیکا یک عمل جسمانی کر  
لوگوں کی جا آپ کی طرح ہے  
ہیں، کس طرح جانکاری پر حاصل  
ہے ایک افسوس سے جذ

صل کے لفڑاں پر بڑا  
یہاں کار پانے والے کی بھی  
سل میں کرتے کسی بھی  
ہر کسی کے پر تینچھے درکار  
میں ایک چھٹیں لگ کرے  
زندہ بیدار ہیں مخفی  
آئی ہے اگر اپنے جسم  
جم شہر و حکیم کی آنکھ کی  
زیادتی خوبی جاتی ہے کہ یہی  
ہدود حداں کے رواجی  
کے درمیان کی فرق ہے؟